

Директор



УТВЕРЖДЕНО

М.П. Павлова

2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей и подростков

в летнем палаточном лагере

Возрастная категория 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1 – завтрак:					
№ 173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
Итого за приём пищи:		465	16,31	20,92	56,81	481
	День № 1 – обед:					
№14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
№27	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,12
№171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
№ 311	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,81
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	30,01	24,54	104,68	755,89
	День № 1 – полдник:					
	Маффины	33	2,4	4,7	18,1	124
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		233	2,6	4,7	32,1	180,8
	День № 1 – ужин:					
№631	Рыба тушеная в сметане с овощами	130	10,4	20,9	0	230,0
№753	Рис отварной	200	7,54	0,9	38,7	193,2
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		590	22	22,52	73,7	527,6
	День № 1 – лёгкий ужин:					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2418	81,52	78,78	303,39	2187,29

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
№82	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
Итого за приём пищи:		455	15,47	15,08	62,46	384,4
	<i>День № 2 – обед:</i>					
№59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9
№206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№ 227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
№312	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		880	30,92	19,22	84,44	624,77
	<i>День № 2 – полдник:</i>					
	Печенье	40	3,2	5,4	27,6	172,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,4	5,4	41,6	229,2
	<i>День № 2 – ужин:</i>					
№81	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0
№558	Котлета рубленая из кур с соус.	130/30	20,44	20,9	21,6	355,33
№748	Макароны отварные	200	4,72	8,07	43,2	264,0
№1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		660	29,62	33,77	101,2	767,63
	<i>День № 2 – лёгкий ужин:</i>					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2728	92,54	95,43	372,49	2656,52

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 3 – завтрак:					
№40	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№338	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		555	10,94	11,3	44,2	324,84
	День № 3 – обед:					
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№204	Суп с рисовой крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
№688	Отварные макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№294	Котлеты, рубленные из птицы	100	18,24	11,28	16,06	239,94
№693	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	35,76	29,92	103,04	821,56
	День № 3 – полдник:					
	Вафли	40	3,4	8,38	25,6	196
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,6	8,8	39,6	252,8
	День № 3 – ужин:					
№81	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8
№61	Плов с мясом курицы	75/200	11,1	23,4	2,93	267,05
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		575	15,44	28,16	38,83	412,25
	День № 3 – лёгкий ужин:					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2643	81,96	98,62	349,72	2553,94

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
№348	Омлет паровой	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31
Итого за приём пищи:		460	27,08	36,29	18,33	510,61
	<i>День № 4 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№216	Жаркое по- домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
26	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		890	23,56	29,59	93,84	815,55
	<i>День № 4 – полдник:</i>					
	Бисквитное пирожное	30	1,8	3,6	16,5	111
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		230	2	3,6	30,5	167,8
	<i>День № 4 – ужин:</i>					
№81	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8
№753	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2
№362	Шницель из мяса говядины	100	26,5	28,3	5,4	381,86
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		600	38,38	33,96	80	720,26
	<i>День № 4 – лёгкий ужин:</i>					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2898	104,2	108,02	421,39	3029,75

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
	День № 5 – завтрак:					
№943	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
№8	Пшеничный хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2
505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
Итого за приём пищи:		450	34,2	23,96	95,76	475,86
	День № 5 – обед:					
№24	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
«№197	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75
№304	Рис припущенный	180	4,3	6,5	44,2	251,6
№321	Отварная сосиска	100	10,4	20,00	21,2	224
№8	Томатный соус	50	0,54	1,86	3,5	32,8
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		920	21,4	40,16	119,87	833,05
	День № 5 – полдник:					
	Печенье	40	3,2	5,4	27,6	172,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,4	5,4	41,6	229,2
	День № 5 – ужин:					
№81	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0
№654	Плов с курицей	75/200	17,8	17,5	14,3	286,0
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		575	22,26	22,3	50,7	434,4
	День № 5 – лёгкий ужин:					
	Булочные или мучные	60	4,8	1,1	28,1	142,0

	кулинарные изделия					
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2883	88,58	89,36	363,59	2552,49

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 6 – завтрак:					
№19	Каша гречневая молочная	205	6,21	5,28	27,9	184
№ 3	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого за приём пищи:		455	15,18	16,26	58,68	441,6
	День № 6 – обед:					
№59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75
№688	Отварные макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№294	Котлеты, рубленные из птицы	100	18,24	11,28	16,06	239,94
№693	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	32,02	22,59	97,94	764,53
	День № 6 – полдник:					
	Маффины	33	2,4	4,7	18,1	124
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		233	2,6	4,7	32,1	180,8
	День № 6 – ужин:					
№631	Рыба тушеная в сметане с овощами	130	10,4	20,9	0	230,0
№753	Рис отварной	200	7,54	0,9	38,7	193,2
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		590	22	22,52	73,7	527,6
	День № 6 – лёгкий ужин:					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2408	82,4	72,17	298,52	2156,53

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
№302	Каша пшеничная с маслом слив.	210	7,51	11,72	37,05	285
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
№338	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		565	11,8	16,92	61,55	451,2
	<i>День № 7 – обед:</i>					
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
№ 227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
№312	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		880	29,19	21,83	93,76	726,12
	<i>День № 7 – полдник:</i>					
	Печенье	40	3,2	5,4	27,6	172,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,4	5,4	41,6	229,2
	<i>День № 7 – ужин:</i>					
№81	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0
№558	Котлета рубленая из кур с соус.	130/30	20,44	20,9	21,6	355,33
№748	Макаронны отварные	200	4,72	8,07	43,2	264,0
№1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		660	29,62	33,77	101,2	767,63
	<i>День № 7 – лёгкий ужин:</i>					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,1
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2345	74,01	77,92	298,1	2174,15

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 8 – завтрак:</i>					
№93	Молочный вермишелевый суп	250	7,19	6,51	23,55	181,5
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31
Итого за приём пищи:		505	15,28	14,48	38,37	346,21
	<i>День № 8 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
№171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
№ 311	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,81
№505	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	58
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	35,84	23,81	105,4	778,87
	<i>День № 8 – полдник:</i>					
	Вафли	40	3,4	8,38	25,6	196
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,6	8,8	39,6	252,8
	<i>День № 8 – ужин:</i>					
№81	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8
№61	Плов с мясом курицы	75/200	11,1	23,4	2,93	267,05
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		575	15,44	28,16	38,83	412,25
	<i>День № 8 – лёгкий ужин:</i>					

	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0
№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2450	80,76	78,35	258,3	2032,13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 9 – завтрак:</i>					
№182	Каша жидкая молочная из риса с масл.слив.	220	5,1	10,72	33,42	251
№ 379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
Итого за приём пищи:		475	12,37	18,2	50,07	414
	<i>День № 9 – обед:</i>					
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
№206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№ 321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2
№ 321	Сосиска отварная	100	10,4	20,00	21,2	224
№648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6
№123	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87
Итого за приём пищи:		870	22,92	45,23	90,59	768,75
	<i>День № 9 – полдник:</i>					
	Бисквитное пирожное	30	1,8	3,6	16,5	111
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		230	2	3,6	30,5	167,8
	<i>День № 9 – ужин:</i>					
№81	Огурцы свежие	40	0,28	4,04	0,9	40,8
№753	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7	193,2
№362	Шницель из мяса говядины	100	26,5	28,3	5,4	381,86
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		600	38,38	33,96	80	720,26
	<i>День № 9 – лёгкий ужин:</i>					
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0

№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	1
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242
Итого за день:		2435	86,27	107,09	287,26	2312,8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
№348	Омлет паровой	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
№ 2	Бутерброд с маслом	55	4,1	4,8	0,7	62,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		460	23,29	33,12	18,21	465,1
	<i>День № 10 – обед:</i>					
№33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№216	Жаркое по- домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2
№ 78	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
№123	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
26	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		870	21,59	29,23	85,51	769,6
	<i>День № 10 – полдник:</i>					
	Печенье	40	3,2	5,4	27,6	172,4
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
Итого за приём пищи:		240	3,4	5,4	41,6	229,2
	<i>День № 10 – ужин:</i>					
№81	Помидоры свежие	40	0,4	4,08	1,4	44,0
№654	Плов с курицей	75/200	17,8	17,5	14,3	286,0
№1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,0	0
№123	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0	104,4
Итого за приём пищи:		575	22,26	22,3	50,7	434,4
	<i>День № 10 – лёгкий ужин:</i>					
	Булочные или мучные кулинарные изделия	60	4,8	1,1	28,1	142,0

№1032	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100
Итого за приём пищи:		260	10,6	6,1	36,1	242,0
Итого за день:		2405	81,14	96,15	232,12	2140,3